



Warszawa, 14.12.2017 r.

Sztuka jedzenia – jak nie odmawiać sobie smakołyków w Święta?

Święta Bożego Narodzenia nieodzownie kojarzą się nam z radością z przebywania z bliskimi, upominkami i cudowną atmosferą. To także magiczny czas, w którym wszyscy zasiadamy przy wigilijnym stole uroczyście zastawionym tradycyjnymi potrawami, w których przygotowaniu uczestniczyła cała rodzina. Zapach aromatycznych przypraw i woń wigilijnych potraw wprowadzają nas w dobry nastrój i zachęcają do spróbowania zgodnie z tradycją każdego smakołyku. Jak nie odmówić sobie tych wszystkich pyszności i czuć się dobrze odchodząc od wigilijnego stołu? Radzi Katarzyna Zadka- ekspert żywieniowy w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”.

Polska, tradycyjna wigilia to potrawy postne, mimo to wiele z nich zawiera spore ilości tłuszczu i cukru, które w połączeniu z warzywami kapustnymi i grzybami mogą obciążać nasz żołądek. Kto nie kocha pierogów babci z kapustą i grzybami czy świątecznego makowca z rodzynkami i pomarańczową, kandyzowaną skórką? Odmawianie sobie tych przyjemności to wręcz grzech, jednak warto nakładać sobie mniejsze porcje pamiętając o umiarze. Jeśli planujemy zjeść więcej w świąteczne dni, już teraz zadbajmy o zwiększoną dawkę ruchu i lżejsze menu.

Grzechy przy świątecznym stole

Każdego roku na wigilijnym stole pojawiają się potrawy, których smak już od dzieciństwa zna każdy Polak – kutia, smażony karp, pierogi z kapustą i grzybami, barszcz czerwony czy kapusta z grochem...kto by się oparł tym przysmakom? Nie ma też chyba śmiałka, który odmówiłby babcinym zachętom do jedzenia rarytasów. Zasiadając do stołu warto trzymać się kilku uniwersalnych zasad, które pozwolą nam bez problemów przeżyć wspólne biesiadowanie. Jedźmy przede wszystkim powoli i dokładnie rozdrabniajmy kęsy – tym sposobem zjemy nieco mniej i nacieszymy się smakiem potrawy. Nie mieszajmy dań tłustych ze słodkimi – przeplatając różne smaki zjedamy więcej, a ponadto takie połączenie sprzyja odkładaniu tkanki tłuszczowej. Jeśli chcemy uniknąć zgagi i wzdęć sięgajmy po niegazowane płyny do posiłków, do kapusty dodajmy kminku, a do picia po posiłku zróbmy sobie miętę. Zawsze zaczynajmy od dań lżejszych, mniej tłustych - jeśli zapełnimy żołądek lekkim barszczem możemy być pewni, że zjemy racjonalną porcję pierogów z kapustą i grzybami czy karpia. Pamiętajmy też, by zawsze wybierać małe talerze – korzystając z takich zjedamy mniej. Od stołu warto byłoby odejść z lekkim poczuciem niedosytu, ale to chyba największe wyzwanie w święta, nawet dla osób z silną wolą.

Jak odchudzić Święta?

Tradycja to rzecz święta, jak mówią nasze babcie. Warto spróbować przygotować 12 potraw w nieco zmodyfikowanej wersji, tak aby były mniej obciążające dla układu pokarmowego, ale wciąż smaczne. Ryba to bezsprzecznie bohater wigilijnego stołu. Zamiast smażyć karpia na głębokim tłuszczu w panierce warto zdecydować się na upieczenie go w warzywach, pieczarkach, czy samej cebulce.



Jeśli nie jesteśmy w stanie zrezygnować z ryby smażonej do panierowania użyjmy samej mąki, smaźmy rybę na płytce, bardzo gorącym oleju, a następnie włóżmy do piekarnika aby nie była surowa wewnątrz. Śledź – kolejna tradycyjna ryba wigilijnej wieczerzy, może być podany nie tylko ze śmietaną, doskonale smakuje także z jogurtem. Jeśli lubimy śledzie w oleju dodajmy do nich odrobinę oleju lnianego lub rzepakowego. Pierogi lub uszka przygotujmy z dodatkiem mąki razowej. Pierogi gotujmy, będą lżejsze niż smażone. Na stole nie może zabraknąć również kompotu z suszonych owoców. Jednak zamiast dosładzać go cukrem warto dodać do niego ksylitolu, naturalnego słodzika mającego połowę mniej kalorii niż cukier. Ksylitolem możemy dosłodzić także barszcz czerwony jeśli zależy nam aby zupa miała intensywny, słodki smak. Ksylitol doskonale sprawdzi się także jako zamiennik cukru w tradycyjnych ciastach. Z jego dodatkiem udaje się makowiec na kruchym cieście, sernik, a nawet pierniki. Jedynie do ciasta drożdżowego musimy łączyć go z cukrem ponieważ inaczej ciasto nie wyrośnie. Zamiast ksylitolu w wypiekach sprawdzi się także bezkaloryczna stevia. Przepisy na takie nowe tradycyjne ciasta są szeroko dostępne na stronach internetowych i blogach.

Spacer na deser

Na nasze samopoczucie ma również wpływ sposób, w jaki spędzamy świąteczny czas. Zamiast ograniczać się do siedzenia przy stole i nakładania sobie kolejnych porcji pyszności, zorganizujmy sobie i bliskim czas na świeżym powietrzu. *Spacer powinien stać się elementem naszej świątecznej tradycji. Ruch pobudza pracę układu pokarmowego, zwłaszcza ruchy robaczkowe jelit, a także pomaga w spalaniu nadprogramowych kalorii, których dostarcza obfite, świąteczne menu. Dotleniony organizm to również lepsza praca układu krążenia i naszego mózgu, a także lepszy humor w świąteczny czas.* – radzi Katarzyna Zadka

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@synertime.pl

Tel.+48 664 904 605